

2月分給食献立予定表

八女市学校給食会

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄 養 価		
			主に体の組織を作る			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
1	木	新メニュー 麦ご飯 牛乳 チャブチェ サンラータン	牛肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 人参 小松菜	玉葱 筍 深葱 さやべつ 椎茸	米 麦 砂糖 春雨 でん粉	白ごま ごま油 ラー油 ごま油 油	741	28.4	20.8
2	金	節分にちなんだ 献立 ワンローフパン りんごジャム 牛乳 ホキフライ 野菜ソテー	ホキ	牛乳	人参 人参 パセリ トマト	キャベツ コーン	パン ジャム パン粉 小麦粉 でん粉	油 油	798	29.6	26.5
5	月	小松菜としらすの混ぜご飯 牛乳 つくね 白菜の即席漬け 味噌汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	しらす干し 牛乳	小松菜	玉葱 白菜 レモン汁 玉葱	米 玄米 砂糖 でん粉 パン粉	白ごま 油 ごま油	729	27.9	21.7
6	火	ご飯 牛乳 芋煮 野菜ののり酢和え ぼんかん	牛肉 卵	牛乳 のり	人参 人参	ごぼう まいたけ しめじ 深葱 キャベツ ぼんかん	米 里芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	油	734	22.3	17.3
7	水	新メニュー ご飯 牛乳 魚のごまケチャップがらめ おかか和え すまし汁	さば かつお節	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	キャベツ 玉葱 えのき 椎茸	米 小麦粉 でん粉 砂糖	白ごま 油	832	32	30.5
8	木	新メニュー ご飯 牛乳 厚揚げのカレー炒め 春雨スープ	豚肉 厚揚げ 赤味噌 鶏肉	牛乳	人参 葱 人参 小松菜	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 椎茸	米 麦 でん粉 砂糖 春雨	ごま油	719	26	20.6
9	金	黒糖コッペパン 牛乳 じゃこスパゲティ ひじきと蓮根のサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 しらす干し ひじき	人参 小松菜 ほうれん草 人参	えのき 玉葱 蓮根 レモン汁	パン 黒砂糖 スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ	749	28.6	23.6
12	月	振り替え休日									
13	火	大根葉ご飯 牛乳 ちゃんどん カリカリアーモンド	豚肉 天ぷら	牛乳	人参 葱	玉葱 キャベツ	米 うどん 砂糖	アーモンド 白ごま	758	28.1	19.8
14	水	ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ 沢煮椀 いよかん	高野豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵 豚肉	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	玉葱 ごぼう 筍 椎茸 えのき いよかん	米 砂糖		707	29.5	17.7
15	木	ひじきご飯 牛乳 ししゃもフライ キャベツのレモン和え 厚揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ ししゃも	ひじき 牛乳 あおさ	人参	枝豆 キャベツ レモン汁 玉葱 しめじ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	795	29.3	27.3
16	金	地産地消の ご飯 牛乳 ビーフシチュー 大豆サラダ いちご	牛肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 人参	玉葱 しめじ キャベツ レモン汁 玉葱 いちご	パン じゃが芋 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	油 バター ノンエッグマヨネーズ	837	35.4	32.6
19	月	地産地消の ご飯 牛乳 ビーフシチュー いちご ビーンスカレーライス	豚肉 ひよこ豆 大豆	牛乳	人参	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋 カレー粉 油	油	789	27.1	23.1
20	火	ご飯 牛乳 みそおでん わかめサラダ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 味噌 かつお節	牛乳 昆布 わかめ	人参 人参	大根 キャベツ	米 こんにゃく 砂糖 砂糖		709	26.5	17
21	水	ご飯 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 フレンチサラダ コンソメスープ	鶏肉	牛乳	人参 人参 パセリ	コーン キャベツ 玉葱	米 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 油	708	25.5	16.6
22	木	ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え 冬野菜の味噌汁	さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし 白菜 大根	米 砂糖	白ごま	843	30.5	31.4
23	金	天皇誕生日									
26	月	ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 アーモンド和え	鶏肉	牛乳	人参 いんげん 人参	玉葱 椎茸 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 砂糖	アーモンド	716	25.1	14.8
27	火	ご飯 牛乳 大根と豚肉のピリ辛煮 ワンタンスープ	豚肉 肉団子	牛乳	人参 小松菜	大根 深葱 生姜 にんにく 玉葱	米 麦 こんにゃく 砂糖 ワンタン	油 ごま油 白ごま	741	28.4	17.7
28	水	地産地消の ご飯 牛乳 さばホイル焼き 五目豆 かきたま汁	さば 味噌 大豆	牛乳 昆布 わかめ	人参 いんげん 人参 葱	ごぼう えのき 玉葱	米 砂糖 米粉 こんにゃく 砂糖 でん粉	油	765	34.1	21.1
29	木	ご飯 牛乳 茎わかめの煮物 団子汁	牛肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ	人参 葱	ごぼう 白菜	米 こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉	白ごま 油	726	23.2	18

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。

※2月16日(金)の大豆、いちご、19日(月)、28日(水)の大豆は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。